

健康長寿のための「フレイル予防」

Study

フレイル（虚弱）とは
年齢とともに体力や認知機能が低下、また病気の悪化などにより要介護状態となるリスクが高い状態をいいます。

あなたのフレイル状態を確認してみよう（後期高齢者の質問票より）

- 半年で2kg以上の体重減少があった
- お茶や汁物でむせることがある
- 歩く速度が遅くなった
- 今日の日付が分からないことがある
- 外出が週に1回未満である

フレイル予防・改善のポイント

- ▼社会参加…家の中だけで過ごしていると、心身への刺激が少なくなります。買い物や地区の活動など人との交流の機会をもちましょう。
- ▼運動…足腰の機能は何歳になっても向上させることが可能です。掃除や洗濯などの家事を積極的に行いましょう。
- ▼食生活…栄養が不足すると体力・筋力が低下します。食事は1日3回食べ、血液や筋肉のもととなる食品（肉・魚・大豆・乳製品など）をとるように心掛けましょう。
- ▼口腔ケア…口や歯の状態が悪化すると、食事が食べ難くなり、誤嚥性肺炎を起こしやすくなります。毎日の歯磨き、うがいをしっかり行い、定期的に歯科受診をしましょう。

項目にあてはまる方はフレイルの可能性がありますが、生活を見直し改善に取り組むことで、状態を維持・回復することが可能です。

皆さんもできることから取り組んでみましょう！

気になる情報をすばやくお届けします！

メール配信サービス リアルタイム高島

市では、スマートフォンなどにさまざまな情報を送るメール配信サービスを行っています。この機会にぜひ登録してください。

防災情報

気象警報が発令された時や、地震・土砂災害・避難情報などをお届けします。

不審者情報

不審者情報に関する高島警察署からの情報をお届けします。

登録方法

- ① [real.takashima@sg-m.jp] に空メールを送信してください。
- ② その後、送られてくるメールから登録用の画面に進み、手続きしてください。

（右の二次元コードをスマートフォンなどで読み取っていただき、記載されているURLから登録用のサイトに進むと、スムーズに空メールを送信することができます。）

- ・本サービスの登録および利用料は無料ですが、情報取得にかかる通信料（登録、ホームページの閲覧、メール送受信時に発生する料金）は個人の負担となります。
- ・迷惑メール受信対策等で、「@city.takashima.shiga.jp」からのメールを受け取れない設定をしている場合や、URL付きのメールを受け取れない設定をしている場合は受信可能にしてください。

企画広報課 ☎ (25) 8130

たかしまLIFE!!

市民協働課 ☎ (25) 8526

たかしまへ移住（I・J・Uターン）された方に、インタビュー！

わたし流、 やんかしまのくらし。

「琵琶湖に広がる空と 水辺の暮らしが幸せ！」

中谷 翔さん ご家族



自然を感じる
高島ですくすく
成長中！

高島には道の駅もあって、買い物などの日常生活には困りません。こんなに便利なのに、リゾート気分を味わえる琵琶湖畔や、自然を楽しむ山にすぐ行ける立地です。

それに水が美味しく、新鮮な野菜を一年中味わえるので、移住してから日々の暮らしが豊かになりました。

この暮らしの豊かさを多くの人に知ってもらうため、ゲストハウスを営み、琵琶湖に広がる空と水辺の暮らしを体感できる場所にしたいです。

そして、移住後に生まれた子どもやその友だちに「高島って楽しい！」と思ってもらえるような地域をつくっていきたいです。

二十歳のひびくに参加して

去る1月8日には、市内の2会場で開催しました令和5年高島市二十歳のつどいに主催者として出席し、また同じく13日には、陸上自衛隊今津駐屯地で行われた成人行事にも参加させていただきました。

成人に達する年齢については、民法の改正に伴い昨年4月から18歳に引き下げられましたが、本市では従来どおり、この二十歳という年齢を人生の非常に重要な節目と捉えており、私からはそれぞれの会場で出席者の皆さんにお祝いと励ましの言葉を述べさせていただきました。

「**「艱難汝を玉にす」と申します**」ように、人は多くの苦しみや困難を乗り越えることで立派な人間に成長していくものです。滋賀県は都道府県別の平均寿命で男性が全国1位、そして女性も全国2位という長寿県ですが、この人生100年時代における最初の20年は序章に過ぎず、若い皆さんには、まだまだ

多くの試練がこの先に待ち受けています。そこには、多くの出会いや別れがあり、その後の人生を左右するような岐路に立たされることもあります。困難から逃れることなく正面から向き合い、ご自身の信念を貫いて乗り越えていく経験を重ねていただきたいと思っています。

平成17年の町村合併で誕生した高島市も、令和6年度には二十歳にあたる市制施行20周年を迎えます。私の使命は先人から受け継いだこの高島をより一層住み良いまちにすることであり、自信と誇りをもって次の世代に引き継ぐことだと考えています。未来の高島を担う若い人々には、常に夢を持ち続け、その実現に向かって最大限の努力を尽くし、また、かけがえない命と健康を大切に自分自身に磨きをかけ、生涯に渡って生まれ育った高島の地に想いを寄せて欲しいと思っています。

福井 正明

市長雑記

